



корпорация
российский
учебник



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И СПОСОБЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

В основе каждой сильной эмоции лежит побуждение к действию; умение управлять этими побуждениями составляет сущность эмоционального интеллекта.

Дэниел Гоулман

ГОЛОВОЛОМКА



ЭМОЦИИ

Эмо́ция (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

Эмоции характеризуются тремя компонентами:

1. переживаемым или осознаваемым в психике ощущением эмоции;
2. процессами, происходящими в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма;
3. наблюдаемыми выразительными комплексами эмоций, в том числе, на лице.

Эмоции отличают от других видов эмоциональных процессов: аффектов, чувств и настроений.

Эмоции, как и многие другие психические явления, понимаются разными авторами по-разному, поэтому вышеприведённое определение нельзя считать ни точным, ни общепринятым.

ЭМОЦИИ

Эмоции кратковременные.

Эмоциями мы реагируем на ситуацию, например, разрядился аккумулятор у сотового в самый неподходящий момент, возникает эмоция гнева или досады, эти эмоции кратковременные, когда Вы приедете домой, этих эмоций уже не будет.

Эмоции человек не всегда осознает: почему он их испытывает и какие конкретно эмоции испытывает в данный момент. Когда человек говорит: «Во мне все закипает», что это означает? Какие эмоции? Гнев? Страх? Отчаянье? Тревога? Досада?.

Эмоции проявляются снаружи, их сложно контролировать и скрывать. Например, вас неожиданно напугала собака, страх, который вас одолел в эти минуты, проявится на вашем лице, резко и неосознанно, по вам будет видно, что именно в этот момент вы испытали эмоцию страха.

ЧУВСТВА

Чувства длительные и устойчивые.

Чувства — это долгосрочное отношение к кому-либо или чему-либо, они устанавливают тесную эмоциональную связь с предметом (объектом), который имеет мотивационную значимость для человека. Например, когда мы думаем о любимом человеке, мы можем улыбаться, испытывать некое волнение, радость, ощущать «теплое чувство» внутри.

Чувство человек осознает практически всегда: дружба, любовь, зависть, враждебность, счастье, гордость.

Чувства, как правило, проявляются внутри, чувства никуда не исчезают, они могут просто не проявляться длительное время.

ТЕОРИИ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ

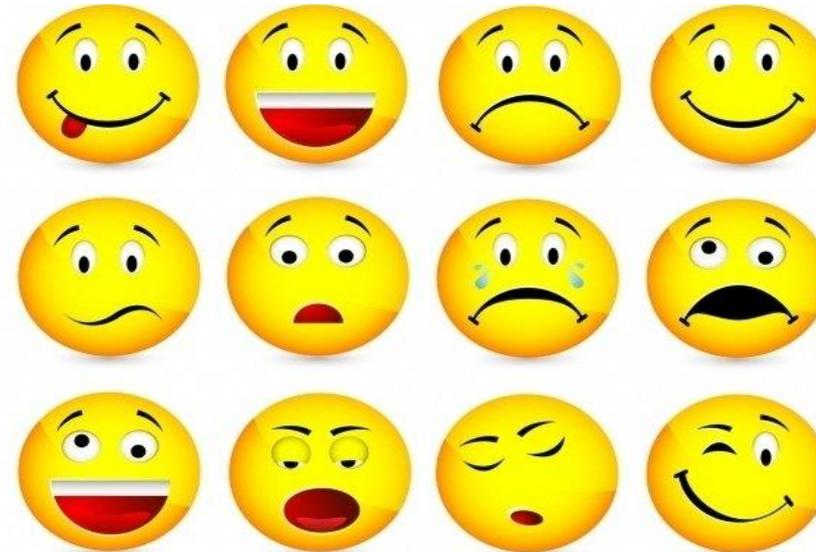
Базовые эмоции — это элементарные эмоции, которые больше ни на что не расщепляются, и сами являются составляющими остальных сложных эмоций.

Изард Кэррол - американский психолог. Специалист по проблеме человеческих эмоций. Автор дифференциальной теории эмоций. В анализе эмоций выделил три уровня:

- 1.нейрофизиологический,
- 2.экспрессивный,
- 3.субъективный.

Дал описание таких фундаментальных эмоций, как: **интерес, удовольствие, удивление, отвращение, гнев, презрение, горе, стыд, вина, страх.**

Пол Экман - американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и «распознавания лжи». Выделил такие базовые эмоции, как: **счастье, грусть, отвращение, удивление, гнев, страх**



4 БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ



радость



печаль



страх



гнев

EI

Эмоциональный интеллект – оксюморон. Эмоции и интеллект обычно противопоставляют.

Эмоциональный интеллект (англ. *emotional intelligence*) — сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Эмоциональный интеллект – одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия. Эксперты Всемирного экономического форума внесли его в топ-10 наиболее важных навыков в 2020 году. На сайте Amazon.com по запросу «emotional intelligence» можно обнаружить более 6000 ссылок (для сравнения Ozon.ru выдает по теме «эмоциональный интеллект» в марте 2018 года 138 товаров). Так что можно предположить, что в России тема находится еще только в начале своего развития.

Краткая история

В 1990 году исследователи **Джон (Джек) Майер и Питер Саловей** напечатали небольшую статью в научном журнале, которая называлась «Emotional Intelligence». В ней они охарактеризовали свое представление о том, что такое «эмоциональный интеллект», обосновали, почему, по их мнению, речь идет именно об интеллекте, обрисовали разницу между социальным и эмоциональным интеллекте и т.п.

В 1995 году журналист New York Times **Дэниэль Гоулман** выпустил свою знаменитую книгу-бестселлер «Эмоциональный интеллект», его книга продержалась в списке бестселлеров «Нью-Йорк таймс» более полутора лет. Дэниэля Гоулмана часто называют автором понятия «эмоционального интеллекта», но это некорректно.

Когда понятие эмоционального интеллекта обрело широкую популярность, за первенство темы также решил побороться израильский психолог **Рувен Бар-Он**. Легенда гласит, что «в первом экземпляре его докторской диссертации, которая была представлена в 1985 году, Бар-Он предложил количественный подход к созданию «EQ, аналогичного оценке IQ». Однако люди, видевшие тот самый первый экземпляр, утверждают, что ни о чем таком там речи не идет. Так или иначе, но мало известный в России Бар-Он является одним из наиболее авторитетных экспертов в области эмоционального интеллекта в мире.

Модель Майера-Саловея

	<i>Я</i>	<i>Социум</i>
<i>осознание</i>	<i>Осознание своих собственных эмоций – самосознание.</i>	<i>Осознание эмоций других – социальная чуткость.</i>
<i>управление</i>	<i>Управление своими собственными эмоциями – самоконтроль.</i>	<i>Управление эмоциями других – управление отношениями.</i>

Модель Рувен Бар-Она

Внутриличностная сфера	Ассертивность Эмоциональный анализ Независимость Самоуважение Самоактуализация
Сфера межличностных отношений	Эмпатия Социальная ответственность Межличностные отношения
Сфера адаптивности	Умение решать проблемы Оценка действительности Гибкость
Сфера управления стрессом	Толерантность к стрессу Контроль импульсивности
Сфера общего настроения	Удовлетворенность жизнью Оптимизм

Модель Гоулмана смешанная

Самоконтроль — управление своими чувствами, приспособление к изменениям в обстоятельствах.

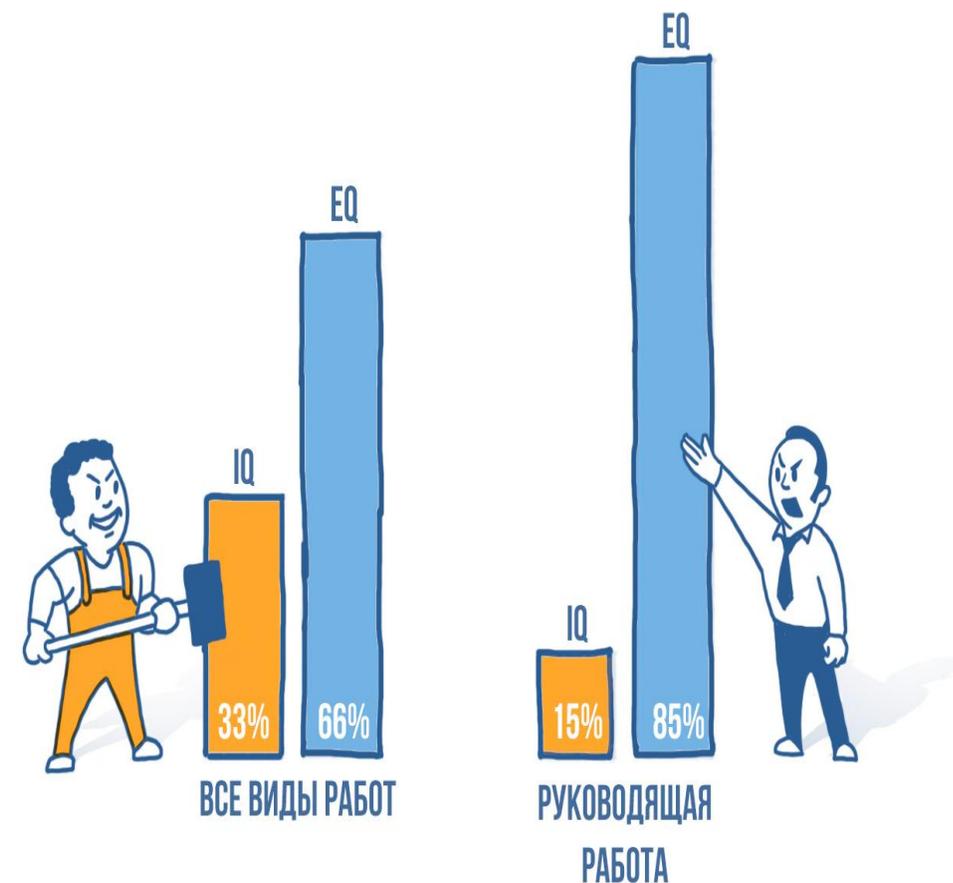
Самопознание — признание личной эмоциональности.

Социальность — понятие чувствительности других людей и комфортное общение.

Эмпатия — приятное влияние, заключающееся в направлении и вдохновении, поддержке хороших отношений.

Мотивация — знание цели, плана, четкое следование к ним на каждом этапе.

МЕНЕДЖЕР	ЛИДЕР
ПРИМЕНЯЕТ	ПРИДУМЫВАЕТ НОВОЕ
ЗАИМСТВУЕТ	ВВОДИТ
ПОДДЕРЖИВАЕТ	РАЗРАБАТЫВАЕТ
ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА СИСТЕМЫ И СТРУКТУРЫ	ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА ЛЮДЕЙ
ПОЛАГАЕТСЯ НА КОНТРОЛЬ	ВНУШАЕТ ДОВЕРИЕ
ПЕРСПЕКТИВЫ КРАТКОСРОЧНЫЕ	ПЕРСПЕКТИВЫ ДОЛГОСРОЧНЫЕ
ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ: «КАК?» И «КОГДА?»	ОСНОВНОЙ ВОПРОС: «ПОЧЕМУ?»
ЦЕЛЬ: ИТОГ	ЦЕЛЬ: ГОРИЗОНТ
ИМИТИРУЕТ	ПОРОЖДАЕТ
ПРИНИМАЕТ КАК ДОЛЖНОЕ СТАТУС-КВО	БРОСАЕТ ВЫЗОВ СТАТУСУ-КВО
«ХОРОШИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ СОЛДАТ»	«САМ СЕБЕ ХОЗЯИН»
ДЕЛАЕТ ВСЁ ПРАВИЛЬНО	ДЕЛАЕТ ВСЁ ПРАВИЛЬНЫМ



Важность EQ

«Очень важно понимать, что эмоциональный интеллект — это не противоположность интеллекта, это не триумф сердца над головой — это единственный путь пересечения обоих», — сказал однажды Дэвид Р. Карузо, психолог, профессор кафедры психологии Йельского университета (США), специалист в области менеджмента и соавтор концепции эмоционального интеллекта.

Человек с высоким EQ :

- понимает свои эмоции;
- знает роль чувств и эмоций в общении с людьми, умеет выразить свои эмоции таким образом, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;
- умеет регулировать свои эмоции;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

Человек с низким EQ :

- конфликтен;
- раздражителен;
- нерешителен;
- стремится держать все под контролем;
- подвластен сильному чувству гнева.

Фазы управление эмоциональным интеллектom

1. Идентификация эмоции. Распознавание эмоции.
2. Понимание причины появления данной эмоции, что явилось ее запуском.
3. Понимание как направить эту эмоцию себе во благо. Как сделать эмоцию полезной поможет интеллект.
4. Непосредственные действия, направленные на то, чтобы сделать эмоцию полезной. Использование Правила мира – все в мире должно быть полезным. Так как эмоция – это ресурс, нужно данный ресурс использовать .

Когда и кому нужно развивать эмоциональный интеллект?

1. Когда вы понимаете, что вы застряли в одной эмоции.
2. Когда вы наступаете на те же грабли, постоянно делаете одну и ту же ошибку.
3. Когда вы застряли в некоем цикле и не идете к успеху, не развиваетесь, стагнируете.
4. Когда жизни других людей (президента, олиграха, соседа) гораздо интереснее вашей жизни.

Стратегии развития EQ

Первый и самый важный шаг – развитие навыков осознания своих эмоций.

Несмотря на то, что этот навык выглядит обычно наименее интересным, едва ли возможно чем-либо управлять, не осознавая. Именно поэтому, прежде всего, важно научиться понимать в каждый момент времени (при необходимости), что я сейчас чувствую, то есть какую эмоцию испытываю. Это не так просто сделать, поскольку существует ряд объективных сложностей.

Для тренировки целесообразно начать отслеживать эмоциональное состояние каждый день в определенное время, для этого можно установить **напоминания с вопросом «Как ты себя чувствуешь?»** или завести **дневник эмоций**, в который вы ежедневно будете записывать результаты работы за день. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения. В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли. Запишите так же, какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент? Записывайте свои наблюдения в свободной форме или в таблице

Факт (ситуация, человек)

Мысли

Физические ощущения

Эмоции

Стратегии развития EQ

Второй шаг – улучшить навыки осознания эмоций других людей. Для этого можно обращать внимание на невербальное поведение другого человека и развивать навыки эмпатии. Если общение происходит с близким человеком, можно проверить правильность своих догадок, спросив: «Как ты себя чувствуешь?» или выдвинув предположение: «Мне кажется, ты сейчас чем-то расстроен».

«Немой телевизор»

Включите телевизор и отключите звук. Найдите какой-нибудь художественный фильм и некоторое время посмотрите его, наблюдая за жестами, мимикой и расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Это весьма увлекательный процесс.

Если вам не очень нравится смотреть таким образом художественное кино, посмотрите какие-нибудь теледебаты или новости. Посмотрите кусок знакомого фильма и кусок незнакомого. Какова разница в процессе наблюдения? Мешает или помогает знание сюжета сопоставлять «невербальность» с эмоциями? Сравните фильмы разных жанров. Американские и французские. В чем сходство и различие невербального поведения в разных культурах? Посмотрите фильм, где играют известные актеры, и какой-нибудь дешевый сериал. Сравните невербальные проявления актеров с реальными людьми в какой-нибудь программе-репортаже.

«Общественный транспорт»

Эта игра имеет дополнительный бонус. Для наблюдения за неммым телевизором необходимо иметь время, телевизор или компьютер и согласие родственников на его использование. Когда вы находитесь в общественном транспорте, вам нужно только время, которое как раз можно занять полезной деятельностью. Поэтому, когда вам надоела газета, которую вы прикупили для поездки в метро, или кончилась книга, взятая в поезд или самолет, вполне можно переключиться на эту игру. Что чувствуют эти люди? Если вы видите парочку, то в каких они отношениях? Если кто-то кому-то что-то рассказывает, то веселая история или грустная?

<https://eqspb.ru/emocionalnyy-intellekt/razvitie-emocionalnogo-intellekta/uprazhneniya-dlya-razvitiya-emocionalnogo-intellekta/>

Стратегии развития EQ

Третий шаг в развитии эмоционального интеллекта – управление своими эмоциями. Важно не путать управление эмоциями и их контроль, подавление. Зачастую единственный способ управления, которым мы владеем в совершенстве – это подавление своих эмоций. Однако эмоции невозможно подавить насовсем, они либо прорвутся в другой ситуации (что называется, «накопилось»), либо отразятся на нашем физическом состоянии (например, начнет болеть голова). Существуют и другие способы управления своими эмоциями. Многие из них нам известны: подышать, пройтись, заняться какой-то физической активностью. Одним из действенных способов управления своими эмоциями является вербализация - описание своего состояния вслух: «Я немного волнуюсь, встревожен, испытываю легкое раздражение» и т. д. Можно не только менять интенсивность негативной эмоции, но и заменять ее другой, более позитивной.

«Телесные методы»

Выберите телесный метод управления эмоциями, который можно использовать практически в любых ситуациях. Например, незаметно сжать-разжать кулаки. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, немного пройтись и снова сесть. Тренируйтесь использовать его хотя бы раз в час.

«Проблемы»

Напишите список актуальных для вас сейчас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет – проблемы мы искать умеем).

Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь.

Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали.

Стратегии развития EQ

Четвертый шаг – управление эмоциями других людей. Сюда входит целый комплекс навыков, связанный с умением успокоить другого человека, если тот сильно разозлен, боится или расстроен, умение, наоборот, «заразить» позитивной эмоцией других людей.

Упражнение «Эмоциональный баланс»

Выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Для личных отношений достаточно вспомнить период от нескольких дней до недели, для деловых лучше взять период побольше – один-два месяца. Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую – как «—». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению, улучшали состояние вашего счета (те действия, которые улучшали настроение вашему партнеру), в правой – ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за данный период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке начинает удручающе превалировать?

Если же вы относитесь к той категории людей, у которых имеется только куча прекрасных действий в левой колонке, задайтесь вопросом, не нарушаете ли вы баланс и в этом случае? Не слишком ли много даете своим партнерам и не слишком ли мало просите взамен?

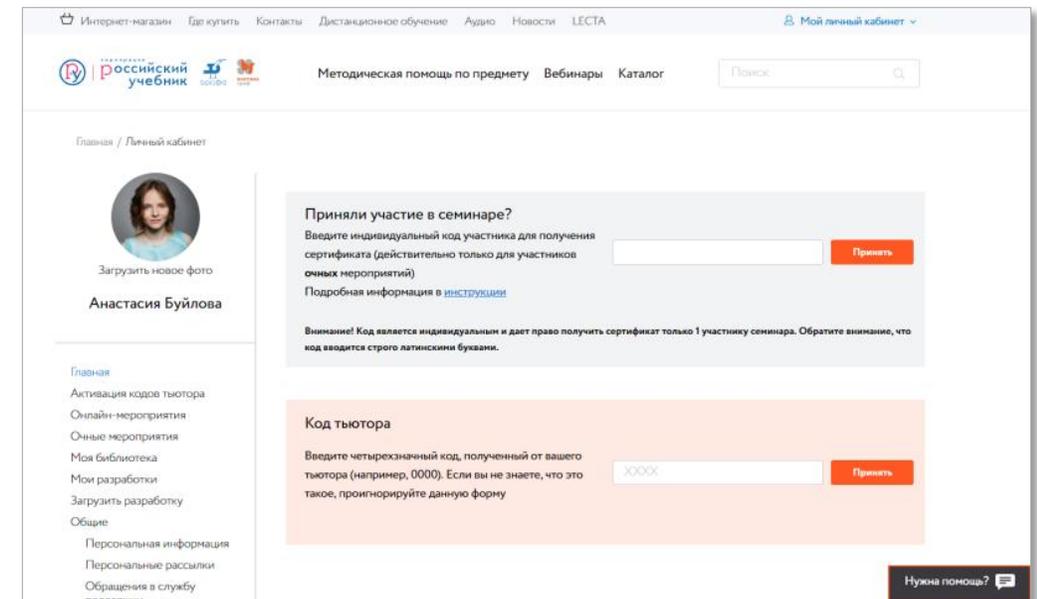
И в том и в другом случае стоит составить план действий, которые помогут вам поддерживать баланс в более или менее равновесном состоянии. Такой анализ полезно проводить для себя хотя бы раз в месяц для самых значимых фигур и «счетов» и раз в несколько месяцев – для важных для вас людей.

Упражнение «Эмоциональные мотиваторы в моей компании»

Задумайтесь и пропишите, что вы можете сделать, чтобы поддерживать в вашей компании постоянную атмосферу драйва, азарта и задора.

РЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА САЙТЕ ROSUCHEVNIK.RU И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРЕИМУЩЕСТВАМИ ЛИЧНОГО КАБИНЕТА

- Регистрируйтесь на очные и онлайн-мероприятия
- Получайте сертификаты за участие в вебинарах и конференциях
- Пользуйтесь цифровой образовательной платформой LECTA
- Учитесь на курсах повышения квалификации
- Скачивайте рабочие программы, сценарии уроков и внеклассных мероприятий, готовые презентации и многое другое
- Создавайте собственные подборки интересных материалов
- Участвуйте в конкурсах, акциях и спецпроектах
- Становитесь членом экспертного сообщества
- Сохраняйте архив обращений в службу техподдержки
- Управляйте новостными рассылками



rosuchebnik.ru, [росучебник.рф](http://rosuchebnik.ru)

Москва, Пресненская наб., д. 6, строение 2
+7 (495) 795 05 35, 795 05 45, info@rosuchebnik.ru

Нужна методическая поддержка?

Методический центр
8-800-2000-550 (звонок бесплатный)
metod@rosuchebnik.ru

Хотите купить?

 **book 24**

Официальный интернет-магазин
учебной литературы book24.ru



LECTA

Цифровая среда школы
lecta.rosuchebnik.ru



Отдел продаж
sales@rosuchebnik.ru

Хотите продолжить общение?



youtube.com/user/drofapublishing



fb.com/rosuchebnik



vk.com/ros.uchebnik



ok.ru/rosuchebnik